

週間予定献立表

	令和03年07月17日(土)	令和03年07月18日(日)	令和03年07月19日(月)	令和03年07月20日(火)	令和03年07月21日(水)	令和03年07月22日(木)	令和03年07月23日(金)
朝	卵雑炊 厚揚げとオクラのそぼろ 金時豆 ヨーグルト	ご飯 味噌汁 ふくさ焼き しば漬け ヨーグルト	ご飯 味噌汁 ぜんまいとさつま揚げの炒め物 かつおフレーク ヨーグルト	ご飯 味噌汁 いんげんときくらげの炒め物 昆布佃煮 ヨーグルト	ご飯 味噌汁 さば塩焼き 桜だいこん ヨーグルト	ご飯 味噌汁 里芋のそぼろあん なめたけおろし ヨーグルト	ご飯 味噌汁 スクランブルエッグ わかめ佃煮 ヨーグルト
昼	ご飯 白身天ぷら 卵の花 小松菜の和え物 パン缶	牛丼 かぼちゃのいとこ煮 ひじきの白和え 杏仁フルーツ	ご飯 アジフライ カリフラワーカレー炒め物 春雨サラダ マンゴー缶	ご飯 柚子風味肉団子 ジャーマンポテト スパゲティサラダ りんご缶	味ご飯 えび入り卵蒸し オクラの湯葉和え 洋なし缶	ご飯 チキンハーブ焼き パンプキンスープ 大根サラダ みかん缶	ご飯 甘酢から揚げ きんぴらごぼう きのこ和え フルーツヨーグルト
							
夕	ご飯 照焼きチキン ほうれん草のベーコン炒め物 花野菜のサラダ	ご飯 いわし蒲焼 海老とチンゲン菜のオイスターソース炒め物 中華和え	ご飯 焼肉 切干大根の煮物 菜の花白和え	わかめご飯 魚の揚げ煮 かぼちゃのそぼろあん カリフラワーとかにかまぼこ	ご飯 鶏肉の和風煮 ほうれん草と卵の炒め物 コロネーションサラダ	ご飯 あじ西京焼き さつま芋甘煮 なすの揚げ浸し	ご飯 さばの煮付け 大根のそぼろ煮 チーズサラダ
							